

רץ כצבי וגיבור כארי

מבט שבועי לנבכי הנפש

מאת צביקה קליגר - מרצה, מטפל, מאמן להתפתחות אישית

על פרשת דרכים נקודת מבט יהודית מהפרשה על עולם הנפש אקטואליה ומה שביניהם

אבל המטופל, למוד הסבל והכאב, אחרי אלפי פעמים, ואף יותר, שבהן ניסה ורצה, ובכל פעם החיים הראו לו שאין טעם לנסות, שלא משנה מה יעשה, יגיע לאותה תוצאה: הוא, לבדו, בלי גב ומשענת. האם הוא יושיט את ידו פעם אחת נוספת?

כשאני חושב עליו, אני מהרהר בכוח, בעוצמה ובתקווה שהיו צריכים בני ישראל אשר בחרו לצאת ממצרים להחזיק. ובאותה נשימה אני חושב על הכאב, חוסר-האונים וחוסר התקווה של בני ישראל שבחרו להישאר שם, בגלות, בכאב,

במוות. מה אנחנו היינו בוחרים? מה אני הייתי בוחר? אינני יודע, ואינני רוצה להגיע לניסיון כזה. אך כשאני חושב על היום שלי, אני מבקש לקבל כוח לבחור בכל יום מחדש, לקום שוב ושוב, למרות כל מה שקורה, ולהעריך עוד יותר את אלה הבוחרים, להרים אפילו אצבע קטנה, לבוא לטיפול ולומר: "אני כן רוצה." וכאן טמון, בעיניי, סוד העבודה הפנימית: לא מהפכות גדולות אלא צעדים קטנים, עקביים, כמותם עשו הכוהנים בשבעת ימי המילואים. הם נשאו בתוך המשכן, הקשיבו לקול השם, תרגלו את התפקיד עוד לפני שיצאו לשרת את העם. גם אנחנו, בתוך חדר הטיפול או במרחבי החיים שלנו, מוזמנים להתאמן ברגעים זעירים של אמונה, לנשום עמוק, להניח יד על הלב, להזכיר לעצמנו שיש בנו נקודת אור שאינה תלויה בנסיבות. כאשר אנו מתרגלים זאת בעקביות, מתרחבת היכולת להאמין שיציאה ממצרים הפרטית אכן אפשרית, ושער הגאולה נשאר פתוח למי שמוכן לדפוק עליו פעם אחת נוספת, ובעיקר להאמין. גם אם הדלת חרקה בעבר, היא יכולה להיפתח שוב, צעד אחר צעד, נשימה אחר נשימה.

האתגר השבועי: האם יש לנו אזור בחיינו, שהתייאשנו ממנו? אולי בהשראת ימי הגאולה, ננסה עוד פעם אחת. בהצלחה רבה! שבת שלום!

השבוע בפרשה נוכל לראות כי משה רבנו, בהוראת הקב"ה, מכין ומקרב את הכוהנים לעבודת השם ומכשיר אותם להיות כהני השם. איך הוא עושה את זה? האם הכוהנים היו צריכים להכין את עצמם חודשים על גבי חודשים? האם הם היו צריכים לתרום חלק מגופם לקב"ה? מהו הדבר הזה שהכשיר אותם להיות שליחי השם פה בעולם? ההכנה שלהם הייתה בכך שמשה רבנו מרים אותם, מזה עליהם מדם הקורבן, ובסופו של דבר צריכים הכוהנים לשהות שבעה ימים בתוך המשכן, - שבעת

ימי המילואים, כדי לקבל עליהם וליטול את קדושת תפקידם, רק זה. אולי הטקס הזה, יוכל להזכיר לנו את הרגע שלפני יציאת מצרים: הקדוש ברוך הוא רוצה להוציא ולגאול את עם ישראל מן הגלות הקשה שלהם, גלות הגוף והנפש, הוא מבקש מהם גם להכין את עצמם להזות את הדם על המשקוף להקריב את הקורבן ולחגוג את קורבן הפסח. ידוע כי באותו הזמן במכת חושך מתו רבים מבני ישראל; כל אותם יהודים שרצו לצאת ממצרים נשאו חיים, וכל אותם יהודים שלא רצו, שהתייאשו, שכאבו כל-כך עד שלא האמינו לצדיק, למשה רבנו ולקדוש ברוך הוא שאמר להם: "קומו, צאו מארץ מצרים", כל אלה נשאו למות במצרים.

הימים האלה, ימי הגאולה, לקחו אותי לחשוב על אותם אנשים המתמודדים עם אירועי חיים קשים מנשוא, על כל אותם הבאים לטיפול ופורסים, יחד עם המטפל, אירועי חיים טראומטיים, קשים, מטלטלים. מישיר המטופל את מבטו למטפל ואומר: "ככה זה, אין מה לעשות. כך היו הדברים וכך יהיו תמיד. אין לי תקווה, אין למה לנסות אפילו. אני חושב שאני פשוט לא ראוי, ואולי אין לי למה לחיות!" כמה כאב, כמה קור, חוסר-אונים, ייאוש, ושוב, כאב עד אין-קץ - מציף ברגע הזה את לבו של המטופל. מולו ניצב המטפל, אדם האומר: "אני שומע, את הקושי, הכאב, הפחד והחרדה... זה קשה מנשוא. ואני רוצה לעזור לך, אולי נצא ונבדוק האם כך חייבים החיים להמשיך?"

"ככה זה, אין מה לעשות. כך היו הדברים וכך יהיו תמיד. אין למה לנסות אפילו. אני חושב שאני פשוט לא ראוי, ואולי אין לי למה לחיות!"



"כל מה שהאדם צריך,

זה אדם אחד שיהיה צריך לו"

(צביקה קליגר)

סיפור בתלת מימד



ובלבד שתתן ידך ואצבעך עמנו", נתן ידו ואצבעו עמהם ונמצאו עומדים בירושלים. דורשי רשומות למדו מזה המעשה, שאדם צריך לעשות "משהו" ואז יעזרוהו מן השמים. ר' חנינא זכה לנס, אבל רק אחרי ש"נתן ידו ואצבעו" כדי לסייע למלאכים. ביום שישי בתפילת שחרית התפללתי מעומק הלב להקב"ה שיסייע בידי לקיים את רצון הרבי שליט"א על ידי השתדלות קטנה שאני עושה, אבל בכוונה רצויה ורצון אמיתי. אחרי התפלה ניגשתי לדוכן של "מפעל הפיס" – דבר שלא הסכנתי לעשות מעולם. לא לפני שקיבלתי על עצמי שגם בעתיד לא אעשה זאת... ומפורסם גדול הסכנה שיש בהרגל הזה! ושאלתי מה ההגרלה הכי זולה שאפשר כרגע להשתתף בה. המוכר נתן לי טופס בשישה שקלים... במוצאי שבת התקיימה ההגרלה, וניגשתי בדחילו ורחימו לבדוק את התוצאות. כשהמוכר בדק את הטופס ראיתי את הברק בעיניו: הטופס זכה בסכום של עשרת אלפים ארבע מאות ארבעים ושישה שקלים! הרגשתי בחוש כי התפלה שהתפללתי ורצוני העז לקיים את המצוה, הם שהביאו לפתחי את הסכום המפתיע הזה, שאיפשר לי לתרום בשמחה את הסכום המבוקש לצדקה, והן להרווחה כלכלית לבני ביתי למשך התקופה תקופה הקרובה.

המבט מהמימד הנוסף:

ישראל, בימים אלה, ימי הגאולה כאשר אנו יודעים עד כמה מסוגלים ימי אלו לזכות לגאולה הפרטית והכללית, נוכל לאתגר את עצמנו, ולעשות פעולה קטנה אחת על מנת להראות ליושב במרומים כי אני רוצה ומוכן לגאולה השלמה.

הרב מרדכי הכהן מלאכי שליט"א – בטחוני בצורי - מספר הר"ר צבי ג. שליט"א: חסיד וזניץ הנני. משתדל ללכת בדרך אשר הנחילונו רבותינו, בתמימות ובנאמנות. לפני כחודש קרא מו"ר האדמו"ר שליט"א לאסיפה דחופה, ובדבריו גולל את מצב החובות של בית הכנסת הגדול שנבנה. ובתמצית, בקשתו מכל אחד מהחסידים: "כאן במצב הזה אני מבקש מהציבור היקר של אנשי שלומנו בארץ ישראל להיות שותפים בהשלמת בית המדרש, בארץ סך של 4,000 ש"ל. אברך פשוט הנני, והסכום המדובר הוא למעלה מכווחותי. ניסיתי את כוחי להתרים יהודים אחרים, וראיתי ב"ה ברכה במעשי ידי, אבל כחסיד נאמן, בראותי מול עיני את רצוני העז של רבינו שליט"א, עז היה חשקי לתת גם משלי את הסכום המדובר. הפריע לי מאד שחשבון הבנק המרוקן לא מאפשר לי לקיים את מצוות רבי. חשבתי מה אוכל לעשות, ונזכרתי במעשה המובא במדרש קהלת על ר' חנינא בן דוסא: "מעשה בר' חנינא בן דוסא שראה בני עירו מעלין נדרים ונדבות לירושלים, אמר: "הכל מעלין לירושלים נדרים ונדבות ואני איני מעלה דבר"?! מה עשה? יצא למדברה של עירו וראה שם אבן אחת ושיבכה וסיתתה ומירקה, ואמר: 'הרי עלי להעלותה לירושלים". בקש לשכור לו פועלים, נזדמנו לו חמשה בני אדם, אמר להן: מעלין לי אתם אבן זו לירושלים? אמרו לו: תן לנו חמשה סלעים ואנו מעלים אותה לירושלים. בקש ליתן להם ולא נמצא בידו דבר... זימן לו הקב"ה חמשה מלאכים בדמות בני אדם, אמר להם: אתם מעלין לי אבן זו? אמרו לו: "תן לנו חמשה סלעים ואנו מעלין לך אבןך לירושלים,

בארבע עיניים



נחזור לגישת אקט. עד עכשיו דיברנו על כמה חלקים מתוך גישת המחויבות והקבלה - אקט - acceptance and commitment. נוכל לסכם את החלקים הללו בשם המקצועי מתוך גישת האקט. השלב הראשון עליו דיברנו נקרא קבלה של חוויות אישיות, השלב הבא נקרא הפרדה קוגניטיבית, כפי שדיברנו שעלינו לשים לב למחשבות שעוברות בנו ולהפריד בין המחשבות לעצמנו, אני זה לא המחשבה, היא לא המציאות. אני זה אני, המציאות היא המציאות, והמחשבה היא המחשבה. בשלב הבא שדיברנו עליו שהוא היה השלב האחרון היה היכולת לשהות בנוכחות מחשבות יותר קשות ומאתגרות.

כעת נדבר על החלק הבא שעוזר לנו להבין את מהות גישת אקט, להיות נוכחים ולחוות את החוויות של החיים שלנו בצורה מחוברת לעצמנו, לחיים ולאירועים שסובבים אותנו בצורה בריאה גמישה ומסתגלת. החלק השלישי נקרא "העצמי כקונטקסט", להבין ולהכיר את עצמי ואת האני שלי. העצמי כקונטקסט, החלק הזה, בגישת אקט, אומר דבר מעניין. אחת האתגרים והקשיים שלנו כבני אדם, כאשר אנו חווים תקופה יותר קשה, זמנים מאתגרים או משבר חריף ונקולתי, זוהי התחושה שאלו הם החיים, זה מה שנהיה עם החיים וזה מה שיש. עוד יותר מזה, לפעמים התחושה היא שזהו האני שלי. האני שלי, העצמי, הזהות שלי, מתחילה לקבל צבע, הצבע של התקופה הזו או אירועי החיים הללו, צבע של דיכאון, של חרדה, צבע של משבר. וכאשר אני נמצא במצב הזה, בעקבות אותו אירוע חיים, או בעקבות כמה דברים שהצטברו יחד לכדי התחושה הזאת של הדיכאון, החרדה, חוסר האונים, וכו', זהו אחד הסיבות שאנו לא מצליחים לקום ולהתאושש. בעקבות ההבניה שלנו, את החיים והזהות שלנו, בצבע, בצורה ובגודל של האירועים והתחושות הנוכחיים. העצמי כקונטקסט אומר דבר ורעיון מעניין. כאשר נוכל להתחיל להכיר את עצמנו כקונטקסטים, בהקשרים השונים של החיים. כאשר ניטיב להכיר את עצמנו בהקשרים שונים ומגוונים, הדבר יאפשר לנו לקבל ולהבין את מורכבות וחלקי החיים השונים מעבר לסיטואציה הנוכחית שלנו לקשיים ולאחרים ובכך לאפשר לנו חיים יותר בריאים, גמישים, רגועים ומשחררים. מה זה אומר ואיך עושים את זה בדיוק? בעלון הבא, בעזרת השם.